

TRAIL DU MONT-AGEL

ROADBOOK 30KM

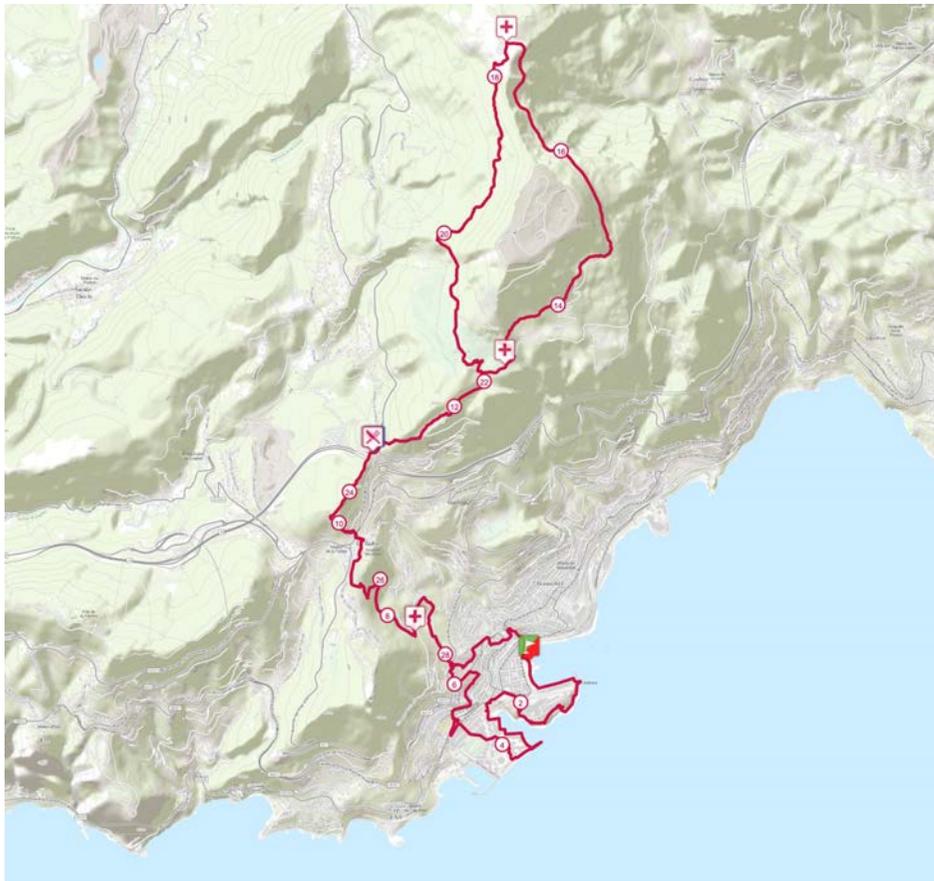
Nous vous invitons à conserver la totalité ou une partie de ce document dans votre sac de course

TRAIL DU MONT-AGEL

PARCOURS - 30KM **20K** **M**



Tout le parcours est balisé avec des piquets munis de drapeaux (+ matière réfléchissante) et de la rubalise (+ matière réfléchissante).



Retrouvez la trace ici :

<https://tracedetail.fr/fr/trace/trace/236761>



FICHE TECHNIQUE:

- 1430m de dénivelé+
- 1430m de dénivelé-
- Altitude max : 1075m
- Temps de course maximum : 8h00
- Points ITRA : 2pts

TRAIL DU MONT-AGEL

HORAIRES ET TEMPS DE PASSAGE



	Moyenne	Départ	Sortie Monaco Entrée Beausoleil	Sortie Beausoleil Entrée La Turbie	Sortie La Turbie Entrée Peille	Sortie Peille Entré La Turbie	Sortie La Turbie Entrée Beausoleil	Sortie Beausoleil Entré Monaco	Arrivée
1er	11,5km	08:30	00:31:35	00:37:10	01:02:40	02:07:25	02:30:00	02:35:40	02:40:00
Dernier	4km		01:25:40	01:46:50	02:53:00	06:23:25	07:27:50	07:39:00	08:00:00

	Moyenne	Départ	Sortie Monaco Entrée Beausoleil	Sortie Beausoleil Entrée La Turbie	Sortie La Turbie Entrée Peille	Sortie Peille Entré La Turbie	Sortie La Turbie Entrée Beausoleil	Sortie Beausoleil Entré Monaco	Arrivée
1er	11,5km	08:30	09:02	09:07	09:32	10:37	11:00	11:05	11:10
Dernier	4km		09:55	10:17	11:23	14:53	15:57	16:09	16:30

Départ	Sortie Monaco Entrée Beausoleil	Sortie Beausoleil Entrée La Turbie	Sortie La Turbie Entrée Peille	Sortie Peille Entré La Turbie	Sortie La Turbie Entrée Beausoleil	Sortie Beausoleil Entré Monaco	Arrivée
0km	6,27km	7,34km	11,44km	23,33km	27,5km	28,5km	30km

TRAIL DU MONT-AGEL

PROGRAMME



Vendredi 9 février 2024		
Horaires	Description	Lieu/Localisation
12h00 - 17h00	Retrait des dossards	Monaco - Quai Albert 1er

Samedi 10 février 2024		
Horaires	Description	Lieu/Localisation
07h00 - 08h30	Retrait des dossards	Monaco - Quai Albert 1er
08h30	Départ du 30km	Monaco - Quai Albert 1er
08h30 - 19h00	Running Expo	Monaco - Quai Albert 1er
11h10	Arrivée du 1er	Monaco - Quai Albert 1er
12h00	Remise des prix	Monaco - Quai Albert 1er
16h30	Arrivée du dernier	Monaco - Quai Albert 1er

TRAIL DU MONT-AGEL

ENGAGEMENT DES COUREURS



- Se préparer pour être prêt à affronter la longueur et la spécificité de l'épreuves.
- Savoir gérer en autonomie, grâce à une expérience acquise en montagne toutes sortes de soucis pouvant se présenter sur ce type d'épreuve* (conditions climatiques difficiles, problèmes physiques et mentaux, savoir se débrouiller sans l'aide de l'organisation, savoir s'adapter à l'environnement changeant).
- De respecter l'environnement tout au long de la course.
- De respecter les membres de l'organisation, tous les bénévoles et de sensibiliser les accompagnants à cela aussi.

x

TRAIL DU MONT-AGEL

LES RÈGLES



Notre priorité est votre sécurité ! PC

Course : +377 97 70 90 50

Équipement obligatoire : Vous devez être en possession de l'équipement obligatoire listé dans le règlement. Des contrôles auront lieu tout au long de l'épreuve. Tout manquement entraînera instantanément la disqualification du coureur.

Nous vous conseillons d'ajouter à votre matériel : un GPS, des bâtons, une carte IGN Top 25 (3742OT / 9782758543367).

Abandons : Sauf contrainte majeure vous devez abandonner sur un des points de contrôle (ravitaillements) en informant un membre de l'organisation. Vous serez ainsi pris en charge par l'organisation et transféré à Monaco si besoin. En quittant un point de contrôle vous devez vous sentir capable de rallier le point suivant. Un membre de l'équipe médicale peut prendre la décision de ne pas vous laisser reprendre la course.

Météo et risques : L'organisation se réserve le droit de modifier, de suspendre ou d'arrêter la course en cas de danger ! Chaque coureur en sera informé au plus tôt et ne pourra pas continuer son parcours.

Pénalités et sanctions : Tout manquement au règlement entraînera des pénalités.

Assistance personnelle hors cadre prévu par l'organisation	1 heure de pénalité
Comportement inadapté envers un membre de l'organisation	Disqualification
Dépassement de la barrière horaire	Disqualification
Manquement à l'éthique sportive	Disqualification
Matériel manquant à un contrôle	Disqualification
Non assistance à un coureur en difficulté ou en danger	Disqualification
Non passage à un point de contrôle	Disqualification
Non respect de l'environnement	Disqualification
Perte du dossard	Disqualification
Refus de se soumettre à un contrôle	Disqualification
Refus de suivre une décision de l'organisation	Disqualification
Tricherie caractérisée	Disqualification

TRAIL DU MONT-AGEL

SÉCURITÉ

PC Course : 00 377 97 70 90 50
06 78 38 41 80

Numéro d'urgence : Vous devez contacter l'organisation en composant le numéro du PC Course pour signaler tout problème ou incident. Il est indispensable de donner des informations nettes et précises.

Responsabilité : L'athlète qui participe au Trail du Mont-Agel s'engage à :

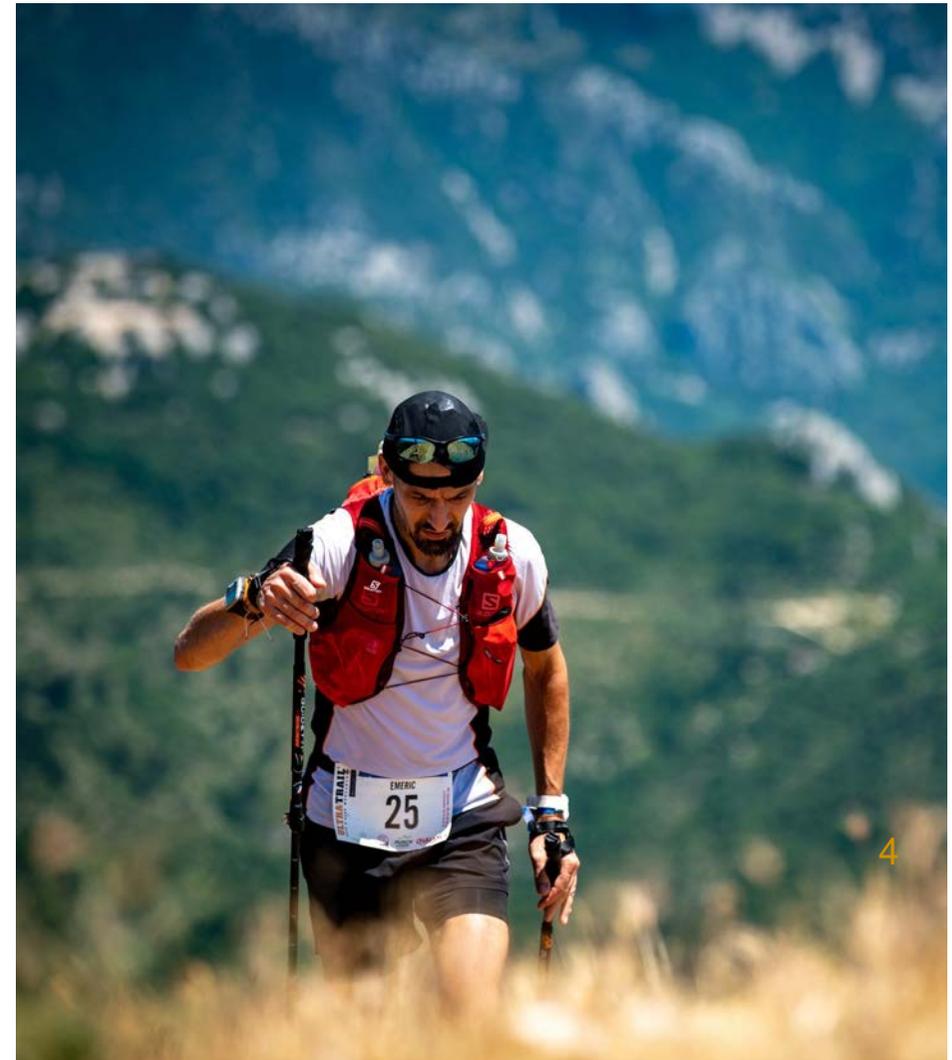
- Se préparer pour être prêt à affronter la longueur et la spécificité de l'épreuve ;
- Savoir gérer en autonomie, grâce à une expérience acquise en montagne toutes sortes de soucis pouvant se présenter sur ce type d'épreuve (conditions climatiques difficiles, problèmes physiques et mentaux, savoir se débrouiller sans l'aide de l'organisation, savoir s'adapter à l'environnement changeant)
- Respecter l'environnement tout au long de la course ;
- Respecter les membres de l'organisation, tous les bénévoles et de sensibiliser les accompagnants à cela aussi.

Secours : L'épreuve est contrôlée par un important dispositif médical. Des médecins, des infirmiers et des secouristes sont présents tout au long du parcours. N'hésitez pas à faire appel à eux en cas de problème, ou appeler le PC Course.

Renseignements : Vous devez obligatoirement avoir dans votre sac la fiche de renseignement dûment remplie.

Balisage : Tout le parcours est balisé ! Pour une meilleure vision, les balises sont dotées d'une partie en matière réfléchissante accrochant la lumière de votre frontale.

ATTENTION : SI VOUS N'EN VOYEZ PLUS AU BOUT D'1 KM, REBROSSEZ CHEMIN !



TRAIL DU MONT-AGEL

MATÉRIEL OBLIGATOIRE

Votre check-list

- 1 Sac ou ceinture permettant de transporter le matériel. Le sac devra être le même du début à la fin de la course.
 - 1 Réserve d'eau d'1L minimum. Si la météo l'exige l'organisation pourra augmenter ce volume. Les concurrents en seront informés lors du retrait des dossards.
 - 1 Gobelet personnel. Aucun Gobelet de rechange ne sera à disposition sur les ravitaillements.
 - Une réserve alimentaire - Recommandation : 400kcal (1 gel + 1 barre énergétique de 65g).
 - 1 Couverture de survie format standard 220*140(cm)
 - 1 Téléphone portable avec les numéros d'urgence transmis par l'organisation.
- 1 Fiche personnelle comprenant les informations médicales vous concernant. Traitements médicamenteux en cours et contre-indications. Numéro à contacter en cas de problème. Modèle sur notre site internet, fiche à montrer uniquement lors du retrait des dossards.
 - 1 Maillots manches longues chauds type 2^{ème} couche.
 - 1 Casquette ou Bonnet.
 - 1 Veste coupe vent manches longues.
 - 1 Paire de gants chauds.
 - 1 Pièce d'identité.
 - 1 Sifflet.

Les bâtons sont autorisés !

Tout le matériel est à présenter au retrait des dossards !

L'organisation se réserve le droit de modifier cette liste, notamment concernant la réserve d'eau, en fonction des éléments météorologiques à sa disposition la semaine de l'évènement.

TRAIL DU MONT-AGEL

ASSISTANCE



Votre sécurité est notre priorité !

PC Course : 00 377 97 70 90 50

06 78 38 41 80

Ravitaillement : La course se déroule en une seule étape, à allure libre, dans le délai imparti par les barrières horaires. Cela signifie que les coureurs se doivent d'être autonome d'un point de ravitaillement à un autre sans aide extérieure. Il est indispensable d'avoir de l'eau, de l'alimentation, l'équipement et le matériel obligatoire. Il y a un poste de ravitaillement.

Assistance personnelle : Vous ne pouvez pas bénéficier de l'assistance d'une personne.

Barrières horaires : Un temps limite a été déterminé afin de sécuriser au maximum votre course. Aucune dérogation ne sera accordée !

**Fin de course à 16h30, le samedi 10 février 2024.
Ces barrières ont été établies pour VOTRE sécurité !!!**

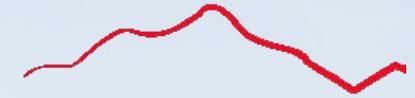


6

TRAIL DU MONT-AGEL

NOTRE NATURE, RESPECTONS-LÀ

« Éléments synthétiques transmis par la Métropole Nice Côte d'Azur relatifs aux sites Natura 2000 gérés par MNCA traversés par le Trai du Mont-Agel et à la charte éco-manifestation »



Au-delà de l'aspect sportif, cette manifestation qui part de la mer pour rejoindre la haute montagne à Saint Martin de Vésubie, traverse des espaces protégés à l'importante richesse écologique.

En effet, l'ultra-trail traverse notamment des sites Natura 2000. Ces sites abritent des habitats naturels où se développent une flore et une faune rares ou en danger, à l'échelle européenne. L'ambition de Natura 2000 est de rechercher un équilibre entre respect de la nature et maintien des activités humaines. Ainsi, la manifestation Ultra-trail traverse 2 sites Natura 2000 gérés par la Métropole Nice Côte d'Azur. En savoir plus : <https://nicedazedur.org/environnement/natura-2000>

Les engagements de l'organisation, des coureurs et des accompagnants :

- **Interdiction formelle de jeter ses déchets sur le parcours.** Des poubelles sont à disposition sur chaque poste de ravitaillement et doivent impérativement être utilisées. Des contrôles aléatoires seront faits sur les parcours.
- **Obligation de suivre les chemins tels qu'ils sont balisés, sans couper.** En effet, couper un sentier provoque une dégradation du site traversé.
- **Aucun gobelet ne sera distribué sur les ravitaillements.** Ceci afin de réduire la consommation de plastique des coureurs, ainsi que des bénévoles. Vous êtes donc invités à prendre votre propre gobelet si vous souhaitez boire sur les ravitaillements. (1 gobelet vous sera offert lors du retrait des dossards)

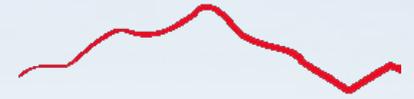
Les engagements de l'organisation, des accompagnants et des coureurs :

- **Interdiction formelle de jeter ses déchets sur le parcours.** Des poubelles sont à disposition sur chaque poste de ravitaillement et doivent impérativement être utilisées. Des contrôles aléatoires seront faits sur les parcours.
- **Obligation de suivre les chemins tels qu'ils sont balisés, sans couper.** En effet, couper un sentier provoque une dégradation du site traversé.
- **Véhicule strictement interdit pour une assistance** au coeur du Parc National du Mercantour
- **Pas de survols de drones ni nuisances sonores.**



TRAIL DU MONT-AGEL

RAVITAILLEMENTS



N°1 : **Chemin des Révoires (km 6,7)** – Classique (Eau/Soda/Gâteaux & fruits)

N°2 : **Col de Guerre (km 10,9)** – Classique (Eau/Soda/Gâteaux & fruits)

N°3 : **Col de Guerre (km 23,5)** – Classique (Eau/Soda/Gâteaux & fruits)

N°4 : **Arrivée**

TRAIL DU MONT-AGEL

BARRIERES HORAIRES

- 30km = 8h00 max
- Fin de course à 16h30

Ces barrières ont été établies pour VOTRE sécurité !!!

ABANDON

- Dans la mesure du possible un abandon doit se faire sur un point de ravitaillement.
- En cas de blessure entre deux points de contrôle, le coureur doit prévenir au plus vite le PC course. Vous serez alors pris en charge par une équipe médicale.

Si vous quittez l'épreuve informer au plus vite la direction course !



TRAIL DU MONT-AGEL

ARRIVÉE & REMISE DES PRIX

Quelque soit votre heure d'arrivée, vous bénéficiez :

- D'un **ravitaillement**
- De **soins médicaux**

La remise des Prix se déroulera sur le quai Albert 1^{er} le samedi 10 février à partir de 12h00. Les catégories récompensées (sans cumul du scratch) :

- Scratch H/F de 1 à 3
- 1er Master H/F – M1 à M10
- 1er Senior H/F
- 1er Espoir H/F

Catégories FFA	Tranches d'âges	Distance maximale	Année de naissance
Junior (U20)	18 - 19 ans	20 km	2005 - 2006
Espoir (U23)	20 - 22 ans	pas de limite	2002 - 2004
Senior	23 - 35 ans	pas de limite	1990 - 2001
Master	35 - 89 ans	pas de limite	1933 - 1989

TRAIL DU MONT-AGEL

ANNEXES

Les documents en annexe sont à imprimer, remplir et présenter au retrait des dossards.

- ATTESTATION.
- FICHE DE RENSEIGNEMENTS.

Votre dossard vous sera remis que sur présentation de ces pièces !

FICHE DE RENSEIGNEMENTS

NOM :

N° de dossard :

Prénom :

Date de Naissance :

N° mobile :

Nationalité :

Adresse :

Personne à prévenir en cas d'urgence

NOM Prénom :

N° mobile :

Renseignements médicaux

Médecin traitant :

N° de téléphone :

Groupe sanguin :

Allergies :

Traitements :

Prothèses :

A mettre dans son sac – Matériel obligatoire.

ATTESTATION

Inscription n° :

Je soussigné

déclare sur l'honneur :

- Être en possession d'une licence FFA à jour ou d'un certificat médical de non contre indication à la pratique du Trail en compétition (daté de moins d'un an).
- Avoir pris connaissance du briefing.
- Avoir pris connaissance du règlement et m'engage à le respecter.
- Être en possession du matériel exigé par l'organisation.
- Dégage l'organisateur de toutes responsabilités, consécutive à une fausse déclaration de ma part ou d'un manquement au respect du règlement.

Date et signature :

TRAIL DU MONT-AGEL

REMERCIEMENTS

REMERCIEMENTS

Merci de votre confiance !
Passez un bon séjour à Monaco.
Au plaisir de vous accueillir sur :

LE TRAIL DU MONT-AGEL

R
R
REMERCIEMENTS
REMERCIEMENTS

TRAIL DU MONT-AGEL

Contacts :

Fédération Monégasque d'Athlétisme
office@monacorun.mc

Laurent Lerousseau
Responsable Technique
06 78 38 41 80
laurent.lerousseau@ndcagroup.com